

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.03.	Tej (2,8%) (2)*; Pápai sonka 'Tej-, Szója-, Lisztmentes'; Liga margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Narancs, víz;	Pulykavagdalt (1, 3)*; Kefíres zöldbabfőzelék (1, 2)*; Tört burgonya 1/2; Alma;	Natúr joghurt (2)*; Liga margarin; Finom fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=243,60kcal FH=12,90g ZS=9,00g SZH=27,20g CK=9,40g SÓ=1,30g TZS=4,20g	EN=28,70kcal FH=0,40g ZS=0,00g SZH=6,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=416,60kcal FH=17,00g ZS=16,40g SZH=46,70g CK=9,10g SÓ=0,40g TZS=2,30g	EN=243,00kcal FH=8,10g ZS=10,30g SZH=28,70g CK=9,80g SÓ=0,60g TZS=5,60g
KEDD 2025.11.04.	Kakaó (2, 4)*; Teavaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Körte, víz;	Natur csirkemell (szelet) (1)*; Tejszínes meggy mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Csipekebogyótea; Kockasajt (2)*; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=297,40kcal FH=8,40g ZS=15,80g SZH=30,00g CK=17,30g SÓ=0,40g TZS=10,10g	EN=36,40kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=405,60kcal FH=19,20g ZS=8,70g SZH=60,80g CK=20,30g SÓ=0,20g TZS=1,30g	EN=201,90kcal FH=5,70g ZS=6,00g SZH=30,80g CK=5,50g SÓ=1,30g TZS=2,80g
SZERDA 2025.11.05.	Tej (2,8%) (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Tökmag szórát(darált) sajtkrémhez (6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma, víz;	Rostos ivólé 100%-os narancs; Rakott sütőtök sajtszórattal (1, 2, 6)*;	Csipekebogyótea; Párizsikrém ; Teljeskiörlésű zsemle (1)*; Jégcsap retek;
	EN=287,00kcal FH=12,60g ZS=11,30g SZH=33,20g CK=9,70g SÓ=1,20g TZS=5,20g	EN=21,70kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=392,00kcal FH=15,20g ZS=14,40g SZH=50,20g CK=18,20g SÓ=0,40g TZS=2,00g	EN=131,20kcal FH=4,10g ZS=3,90g SZH=18,40g CK=5,30g SÓ=0,60g TZS=1,40g
CSÜTÖRTÖK 2025.11.06.	Tejeskávé (1, 2)*; Petrezselymes tojáskrém (3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Banán, víz;	Bazsalikomos pulykamell; Bulgur (1)*; Káposzta-sárgarépasaláta;	Gyümölcstea (gyermek); Zöldfűszeres harcsapástétom all.mentes (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Kígyóuborka;
	EN=259,60kcal FH=10,80g ZS=7,80g SZH=34,60g CK=11,50g SÓ=0,90g TZS=3,60g	EN=84,00kcal FH=1,00g ZS=0,00g SZH=19,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=332,80kcal FH=18,60g ZS=8,80g SZH=39,30g CK=4,70g SÓ=0,10g TZS=0,90g	EN=185,10kcal FH=5,30g ZS=5,00g SZH=29,20g CK=5,50g SÓ=0,80g TZS=0,60g
PÉNTEK 2025.11.07.	Tej (2,8%) (2)*; Sonkakrém; Zsemle (1)*; Kígyóuborka;	Alma, víz;	Pritaminos sajtgomba (1, 2, 3)*; Lencsefőzelékpüré (1, 2, 11)*;	Gyümölcstea (gyermek); Trappistasajt szelet (2)*; Liga margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=218,80kcal FH=11,90g ZS=7,90g SZH=24,00g CK=9,30g SÓ=1,00g TZS=3,90g	EN=21,70kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=403,20kcal FH=24,90g ZS=13,60g SZH=42,90g CK=3,30g SÓ=0,70g TZS=5,80g	EN=201,00kcal FH=9,20g ZS=7,10g SZH=24,60g CK=5,20g SÓ=1,00g TZS=3,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Bölcsöde 'Kisded'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.10.	Tej (2,8%) (2)*; Natúr vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Narancs, víz;	Csibevagdalt (1, 3)*; Tejszínes őszibarackmártás (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Gyümölcstea (gyermek); Tauris zöldséges felvágott; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kígyóuborka;
	EN=242,90kcal FH=10,00g ZS=8,20g SZH=32,00g CK=9,70g SÓ=0,80g TZS=3,40g	EN=28,70kcal FH=0,40g ZS=0,00g SZH=6,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=351,40kcal FH=15,30g ZS=10,20g SZH=47,50g CK=17,90g SÓ=0,30g TZS=1,60g	EN=178,80kcal FH=5,40g ZS=4,50g SZH=28,60g CK=5,50g SÓ=1,00g TZS=1,40g
KEDD 2025.11.11.	Tej (2,8%) (2)*; Vaníliástúró (1, 2, 13)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Banán, víz;	Húsgombóc (3)*; Paradicsom mártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2;	Csipkebogyótea; Trappistasajt szelet (2)*; Liga margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Savanyú káposzta (6)*;
	EN=237,00kcal FH=10,40g ZS=9,60g SZH=26,50g CK=13,20g SÓ=0,40g TZS=4,40g	EN=84,00kcal FH=1,00g ZS=0,00g SZH=19,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=307,00kcal FH=14,10g ZS=9,00g SZH=42,50g CK=10,80g SÓ=0,20g TZS=0,70g	EN=204,40kcal FH=9,30g ZS=7,10g SZH=25,40g CK=5,20g SÓ=1,90g TZS=3,80g
SZERDA 2025.11.12.	Karamellástej (2)*; Sárgabaracklekvár; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma, víz;	Rostos ivólé 100%-os narancs; Rántott halfilé (tepsis) (1, 3, 9)*; Ínyenc zöldségköret ligával (5)*; Párolt rizs 1/2;	Csipkebogyótea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=328,30kcal FH=9,60g ZS=14,20g SZH=40,60g CK=18,90g SÓ=0,80g TZS=9,10g	EN=21,70kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=351,90kcal FH=13,50g ZS=15,00g SZH=48,40g CK=3,30g SÓ=0,70g TZS=1,30g	EN=174,40kcal FH=5,40g ZS=3,30g SZH=30,30g CK=5,50g SÓ=1,00g TZS=1,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.11.13.	Tej (2,8%) (2)*; Karfiolos zöldégpástétom; Teljes kiőrlésű egyenés kifli (1)*; Kígyóuborka;	Körte, víz;	Sült csirkemell ; Fejeskáposztafőzelék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Liga margarin; Tejes fonottka (1, 2)*;
	EN=226,70kcal FH=9,00g ZS=10,20g SZH=23,60g CK=9,40g SÓ=0,90g TZS=4,10g	EN=36,40kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=322,50kcal FH=22,30g ZS=7,60g SZH=39,20g CK=5,20g SÓ=0,20g TZS=1,50g	EN=216,80kcal FH=6,10g ZS=6,70g SZH=31,90g CK=17,20g SÓ=0,50g TZS=3,80g
PÉNTEK 2025.11.14.	Tej (2,8%) (2)*; Főtt tojás 1/2 (3)*; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma, víz;	Szárnyasraguleves (1)*; Almás kevert süti (1, 2, 3, 5, 11)*;	Gyümölcstea (gyermek); Csirkemájaskrém 'Tej-, Szója-, Lisztmentes'; Zsemle (1)*; Jégcsap reték;
	EN=273,50kcal FH=12,10g ZS=10,20g SZH=31,60g CK=9,80g SÓ=1,00g TZS=4,70g	EN=21,70kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=465,50kcal FH=17,20g ZS=16,60g SZH=60,30g CK=25,90g SÓ=0,30g TZS=1,10g	EN=138,60kcal FH=4,20g ZS=3,60g SZH=21,00g CK=5,10g SÓ=0,50g TZS=1,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Bölcsoöde 'Kisöed'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklödjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.17.	Vaníliástej (2,8%) (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Alma, víz;	Tökmagos pulykavagdalt (1, 3, 6, 8, 12, 13)*; Tejszínes céklafőzelék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Zöldfűszeres halpástétom 'Tej-, Tojás-, Lisztmentes' (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kígyóuborka;
	EN=254,80kcal FH=9,40g ZS=8,70g SZH=34,00g CK=18,20g SÓ=0,90g TZS=5,40g	EN=21,70kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=405,30kcal FH=18,00g ZS=14,40g SZH=47,40g CK=9,50g SÓ=0,40g TZS=2,10g	EN=167,90kcal FH=5,20g ZS=5,00g SZH=25,00g CK=5,20g SÓ=0,80g TZS=0,80g
KEDD 2025.11.18.	Tej (2,8%) (2)*; Csibemájkrém házi; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Narancs, víz;	Sertéspörkölt; Sárgaborsófőzelékpüré (1)*; Alma, víz;	Natúr joghurt (2)*; Liga margarin; Tejes fonottka (1, 2)*;
	EN=283,40kcal FH=14,10g ZS=10,40g SZH=33,30g CK=9,90g SÓ=0,80g TZS=3,40g	EN=28,70kcal FH=0,40g ZS=0,00g SZH=6,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=343,00kcal FH=20,70g ZS=10,60g SZH=39,40g CK=0,50g SÓ=0,30g TZS=0,70g	EN=184,80kcal FH=7,10g ZS=8,10g SZH=20,40g CK=7,00g SÓ=0,50g TZS=4,60g
SZERDA 2025.11.19.	Kakaó (2, 4)*; Sertéshúskrém házi; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Alma, víz;	Sajtgomba (1, 2, 3)*; Brokkolifőzelék (1, 2)*; Tört burgonya 1/2;	Gyümölcstea (gyermek); Natúr vajkrém (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=307,60kcal FH=14,50g ZS=10,70g SZH=38,00g CK=15,00g SÓ=0,80g TZS=3,50g	EN=21,70kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=372,60kcal FH=20,20g ZS=14,90g SZH=35,80g CK=4,20g SÓ=0,80g TZS=6,80g	EN=138,80kcal FH=2,70g ZS=4,00g SZH=21,90g CK=8,10g SÓ=0,20g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.11.20.	Tej (2,8%) (2)*; Tojáskrém (3)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Körte, víz;	Rostos ivólé 100%-os narancs; Rakott vegyes zöldségek sajszórattal sertéshússal (1, 2)*;	Csipkebogyótea; Csirkejó baromfi rúd 'Allergénmentes'; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Savanyú káposzta (6)*;
	EN=247,30kcal FH=12,00g ZS=9,20g SZH=27,40g CK=9,50g SÓ=0,90g TZS=4,60g	EN=36,40kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=337,80kcal FH=18,90g ZS=12,40g SZH=37,00g CK=8,90g SÓ=0,40g TZS=1,90g	EN=189,00kcal FH=5,70g ZS=5,10g SZH=29,80g CK=5,60g SÓ=1,90g TZS=1,50g
PÉNTEK 2025.11.21.	Tej (2,8%) (2)*; Karfiolos zöldépgástétom; Félbarna kenyér (1)*;	Banán, víz;	Leccsós pulykamell; Kuskusz (1)*; Alma, víz;	Gyümölcstea (gyermek); Trappistasajt szelet (2)*; Liga margarin; Teljeskiörlésű zsemle (1)*; Jégcsap retek;
	EN=267,70kcal FH=10,10g ZS=10,30g SZH=33,40g CK=9,70g SÓ=1,20g TZS=3,90g	EN=84,00kcal FH=1,00g ZS=0,00g SZH=19,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=322,70kcal FH=22,00g ZS=7,60g SZH=39,70g CK=2,10g SÓ=0,10g TZS=0,70g	EN=172,80kcal FH=7,80g ZS=6,90g SZH=18,20g CK=5,20g SÓ=0,70g TZS=3,80g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Bölcsoede 'Kisded'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.24.	Tej (2,8%) (2)*; Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kígyóuborka;	Banán, víz;	Stefánia vagdalt (1, 3)*; Tököfőzelék (1, 2)*; Alma;	Gyümölcstea (gyermek); Lapkasajt (2)*; Liga margarin; Zsemle (1)*;
	EN=277,50kcal FH=9,80g ZS=14,20g SZH=27,70g CK=9,40g SÓ=0,80g TZS=9,30g	EN=84,00kcal FH=1,00g ZS=0,00g SZH=19,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=350,70kcal FH=16,10g ZS=12,70g SZH=40,20g CK=10,20g SÓ=0,50g TZS=2,10g	EN=190,60kcal FH=8,70g ZS=8,10g SZH=19,90g CK=5,10g SÓ=0,90g TZS=4,60g
KEDD 2025.11.25.	Tej (2,8%) (2)*; Tauris Toast sonka all.mentes; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Alma, víz;	Karfiolleves tojásos eperkockával (1, 3)*; Hentes csirketokány (1, 11, 15)*; Orsótészta (1)*;	Csipkebogyótea; Sárgabaracklekvár; Teavaj (2)*; Finom fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=251,50kcal FH=11,40g ZS=8,30g SZH=32,30g CK=9,70g SÓ=1,30g TZS=4,10g	EN=21,70kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=349,70kcal FH=15,80g ZS=13,10g SZH=41,20g CK=3,50g SÓ=0,30g TZS=1,30g	EN=246,10kcal FH=3,10g ZS=11,10g SZH=32,50g CK=13,00g SÓ=0,30g TZS=7,10g
SZERDA 2025.11.26.	Kakaó (2, 4)*; Liga margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Narancs, víz;	Halrudacska panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Sóska főzelék tejszínes (1, 2)*; Főtt burgonya 1/2;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kígyóuborka;
	EN=240,40kcal FH=8,20g ZS=9,80g SZH=29,30g CK=16,70g SÓ=0,50g TZS=5,10g	EN=28,70kcal FH=0,40g ZS=0,00g SZH=6,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=372,20kcal FH=14,60g ZS=11,70g SZH=48,40g CK=7,30g SÓ=1,00g TZS=2,00g	EN=253,40kcal FH=8,00g ZS=6,40g SZH=40,20g CK=16,70g SÓ=0,90g TZS=3,40g
CSÜTÖRTÖK 2025.11.27.	Tej (2,8%) (2)*; Petrezselymes csibehúskrém házi; Félbarna kenyér (1)*;	Körte, víz;	Paprikás csirkemell; Karalábefőzelék (1, 2)*; Burgonya püré 1/2 (2)*;	Csipkebogyótea; Sajtkrém (2, 5)*; napraforgó szórat (darált) sajtkrémhez (6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Zöldpaprika;
	EN=272,90kcal FH=14,60g ZS=9,70g SZH=31,70g CK=9,80g SÓ=0,80g TZS=3,40g	EN=36,40kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=8,40g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=340,00kcal FH=19,40g ZS=9,70g SZH=41,20g CK=14,20g SÓ=0,50g TZS=1,80g	EN=159,30kcal FH=4,90g ZS=5,60g SZH=20,90g CK=5,20g SÓ=0,70g TZS=2,00g
PÉNTEK 2025.11.28.	Tejeskávé (1, 2)*; Főtt tojás 1/2 (3)*; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma, víz;	Mexikói csirkemájragu (1)*; Reszelt sajt (2)*; Párolt rizs; Házi céklasaláta;	Gyümölcstea (gyermek); Trappistasajt szelet (2)*; Liga margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kígyóuborka;
	EN=268,50kcal FH=10,80g ZS=8,80g SZH=34,60g CK=11,50g SÓ=1,00g TZS=3,90g	EN=21,70kcal FH=0,30g ZS=0,00g SZH=4,90g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=332,10kcal FH=19,80g ZS=8,60g SZH=60,50g CK=4,90g SÓ=0,30g TZS=1,90g	EN=215,80kcal FH=9,20g ZS=7,00g SZH=28,40g CK=5,50g SÓ=1,00g TZS=3,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Bölcsöde 'Kisded'

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisded' Időszak: 2025.11.01.-tól 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	21,70kcal	0,30g	0,00g	4,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma, víz Összetétel: Alma 'Idared'	21,70kcal	0,30g	0,00g	4,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Almás kevert süti Összetétel: Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Liga margarin 70%, Sütőpor, Szárított citromhéj, Tej '2,8%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	333,60kcal	5,50g	12,50g	48,60g	23,70g	0,10g	0,70g
Banán, víz Összetétel: Banán	84,00kcal	1,00g	0,00g	19,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Bazsalikomos pulykamell Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Pulykamell filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,70kcal	12,80g	5,40g	0,80g	0,30g	0,10g	0,40g
Brokkolífőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	175,20kcal	8,20g	5,80g	20,60g	4,20g	0,20g	1,30g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	204,50kcal	5,20g	3,30g	33,20g	0,90g	0,00g	0,50g
Burgonya püré 1/2 Összetétel: Burgonya, Liga margarin 70%, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%'	67,10kcal	1,90g	1,00g	11,60g	0,60g	0,00g	0,20g
Csibemájkrém házi Összetétel: Csirkemáj, Fagy. pritamin paprika, Liga margarin 70%, Só 'jódozott', Vöröshagyma	58,60kcal	4,10g	4,30g	1,00g	0,20g	0,00g	0,00g
Csibevagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	135,70kcal	10,10g	7,50g	6,00g	0,40g	0,20g	0,70g
Csipebogyótea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	24,60kcal	0,10g	0,00g	5,60g	5,00g	0,00g	0,00g
Csirkejó baromfi rúd 'Allergénmentes' Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	30,20kcal	1,50g	2,60g	0,30g	0,10g	0,30g	0,90g
Csirkemájaskrém 'Tej-, Szója-, Lisztmentes' Összetétel: Csirke májaskrém 30g	39,60kcal	1,70g	3,30g	0,70g	0,00g	0,20g	0,80g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	90,10kcal	2,20g	1,80g	15,70g	3,10g	0,20g	0,90g
Fejeskáposztafőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	168,80kcal	5,50g	4,20g	26,70g	4,30g	0,20g	1,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	106,80kcal	3,60g	0,40g	22,20g	0,50g	0,60g	0,00g
Finom fonott kalács Összetétel: Fonott kalács	132,00kcal	3,00g	2,90g	22,70g	3,80g	0,30g	1,40g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	47,00kcal	1,20g	0,20g	9,20g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisded' Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt tojás 1/2 Összetétel: Tojás főzött, tisztított	36,70kcal	2,50g	2,20g	0,20g	0,10g	0,10g	0,70g
Főtt tojás 1/2 Összetétel: Tojás főzött, tisztított	36,70kcal	2,50g	2,20g	0,20g	0,10g	0,10g	0,70g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcstea (gyermek) Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	24,60kcal	0,10g	0,00g	5,60g	5,00g	0,00g	0,00g
Halrudacska panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. Halrudacska panírozott	142,10kcal	7,40g	6,60g	12,80g	0,00g	0,80g	0,60g
Házi céklasaláta Összetétel: Bioecet, Fagy. cékla, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	28,60kcal	0,50g	0,00g	6,40g	4,00g	0,00g	0,00g
Hentes csirketokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	104,20kcal	8,90g	5,80g	3,70g	0,30g	0,20g	0,40g
Húsgombóc Összetétel: Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	91,70kcal	9,50g	3,80g	6,40g	0,10g	0,10g	0,20g
Ínyenc zöldségköret ligával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin 70%, Só 'jódozott'	141,10kcal	4,00g	8,40g	12,00g	0,00g	0,00g	0,50g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	135,00kcal	6,20g	5,80g	14,30g	14,20g	0,20g	3,50g
Káposzta-sárgarépasaláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Sárgarépa, Só 'jódozott'	24,60kcal	0,60g	0,10g	5,30g	3,50g	0,00g	0,00g
Karalábéfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karalábé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	203,50kcal	5,00g	7,30g	28,30g	13,10g	0,30g	1,50g
Karamellástej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	132,00kcal	6,00g	5,60g	14,20g	14,20g	0,20g	3,40g
Karfiolleves tojásos eperkockával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	77,40kcal	2,00g	4,00g	7,90g	1,60g	0,10g	0,50g
Karfiolos zöldégpástétom Összetétel: Karfiolos zöldségpástétom 105g	48,90kcal	0,50g	4,30g	2,00g	0,00g	0,40g	0,50g
Kefíres zöldbabfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kefír, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vöröshagyma	206,90kcal	6,40g	7,60g	26,90g	8,70g	0,20g	1,60g
Kígyóuborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisded' Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Körte, víz Összetétel: Körte	36,40kcal	0,30g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kuszkusz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Só 'jódozott', Vöröshagyma	196,70kcal	6,00g	3,70g	33,60g	1,80g	0,00g	0,50g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,80kcal	6,50g	5,80g	0,00g	0,00g	0,50g	3,80g
Lecsós pulykamell Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Natúr 30%-os lecsó, Pulykamell filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	104,30kcal	15,70g	3,90g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Lencsefőzelékpüré Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	251,70kcal	14,20g	4,70g	36,60g	3,10g	0,10g	0,30g
Liga margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Mexikói csirkemájragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Vöröshagyma	116,50kcal	12,80g	4,30g	6,40g	0,70g	0,10g	0,20g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	87,40kcal	2,00g	2,00g	15,00g	2,50g	0,20g	1,00g
napraforgó szórát (darált) sajtkrémhez Összetétel: Napraforgómag hántolt	29,50kcal	0,90g	2,40g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs, víz Összetétel: Narancs	28,70kcal	0,40g	0,00g	6,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Natur csirkemell (szelet) Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Vöröshagyma	104,20kcal	12,50g	5,10g	1,70g	0,00g	0,10g	0,50g
Natúr joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Natúr vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Orsótészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	168,10kcal	4,90g	3,30g	29,60g	1,60g	0,00g	0,40g
Pápai sonka 'Tej-, Szója-, Lisztmentes' Összetétel: Pápai sonka	24,00kcal	3,40g	1,00g	0,00g	0,00g	0,40g	0,00g
Paprikás csirkemell Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,40kcal	12,50g	1,40g	1,30g	0,50g	0,20g	0,10g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	168,30kcal	3,40g	5,00g	26,90g	10,70g	0,10g	0,50g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisded'

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párizsikrém Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd, Liga margarin	39,20kcal	1,50g	3,60g	0,30g	0,10g	0,30g	1,20g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	155,60kcal	3,90g	2,00g	47,70g	0,20g	0,00g	0,20g
Párolt rizs 1/2 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	77,80kcal	1,90g	1,00g	23,90g	0,10g	0,00g	0,10g
Petrezselymes csibehúskrém házi Összetétel: Csirkemell filé, Liga margarin 70%, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	54,10kcal	5,00g	3,70g	0,30g	0,10g	0,00g	0,00g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Tojás főzött, tisztított	45,80kcal	2,50g	3,20g	0,20g	0,10g	0,10g	1,00g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	148,80kcal	3,60g	2,20g	27,90g	0,00g	0,00g	0,20g
Pritaminos sajtgomba Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	151,50kcal	10,70g	8,90g	6,30g	0,20g	0,60g	5,50g
Pulykavagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	141,00kcal	9,10g	8,60g	5,70g	0,40g	0,20g	0,70g
Rakott sütőtök sajtszórattal Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Finomliszt BL55, Liga margarin 70%, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '2,8%', Trappista sajt, Vöröshagyma	378,00kcal	15,10g	14,30g	47,00g	15,10g	0,40g	2,00g
Rakott vegyes zöldségek sajtszórattal sertéshússal Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Liga margarin 70%, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Trappista sajt	323,80kcal	18,80g	12,30g	33,80g	5,80g	0,40g	1,90g
Rántott halfilé (tepsis) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tojáslé	119,00kcal	7,50g	5,50g	9,30g	0,10g	0,70g	0,70g
Reszelt sajt Összetétel: Trappista sajt	31,40kcal	2,60g	2,30g	0,00g	0,00g	0,20g	1,50g
Rostos ivólé 100%-os narancs Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény	14,00kcal	0,10g	0,10g	3,20g	3,10g	0,00g	0,00g
Sajtgomba Összetétel: Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojáslé, Trappista sajt	150,40kcal	10,80g	8,90g	6,00g	0,00g	0,60g	5,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	37,00kcal	1,30g	2,80g	1,60g	0,00g	0,40g	1,80g
Sárgabaracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	17,20kcal	0,00g	0,00g	4,20g	4,20g	0,00g	0,00g
Sárgaborsófőzelékpüré Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,50kcal	11,80g	3,60g	33,30g	0,20g	0,10g	0,30g
Savanyú káposzta Összetétel: Savanyú káposzta	9,40kcal	0,50g	0,10g	1,70g	0,00g	0,90g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisded' Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertéshúskrém házi Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Liga margarin 70%, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,80kcal	4,30g	4,40g	0,60g	0,30g	0,00g	0,00g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,80kcal	8,60g	7,00g	1,20g	0,30g	0,20g	0,40g
Sonkakrém Összetétel: Liga margarin, Pápai sonka	33,00kcal	3,50g	2,00g	0,00g	0,00g	0,50g	0,30g
Sóskafőzelék tejszínes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sóska, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	183,10kcal	6,00g	4,90g	26,40g	7,30g	0,20g	1,40g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Pritamin paprika, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáspor, Vöröshagyma	135,70kcal	10,10g	7,20g	6,30g	0,60g	0,30g	0,80g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Só 'jódozott', Vöröshagyma	86,60kcal	14,90g	2,40g	0,90g	0,30g	0,00g	0,20g
Szárnyszerű leves Összetétel: Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes eperzalag tészta, Vöröshagyma	131,90kcal	11,70g	4,10g	11,70g	2,20g	0,20g	0,40g
Tauris Toast sonka all.mentes Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	10,50kcal	1,50g	0,30g	0,50g	0,00g	0,40g	0,10g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	25,80kcal	1,40g	2,10g	0,30g	0,00g	0,30g	0,80g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,00g	8,20g	0,00g	0,00g	0,00g	5,70g
Tej (2,8%) Összetétel: Tej '2,8%'	112,00kcal	6,00g	5,60g	9,20g	9,20g	0,20g	3,40g
Tejes fonottka Összetétel: Fonottka 50g	73,80kcal	2,00g	0,70g	14,40g	1,00g	0,20g	0,40g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	107,00kcal	4,70g	4,20g	12,20g	10,90g	0,20g	2,60g
Tejszínes céklafőzelék Összetétel: Fagy. alma, Fagy. cékla, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	166,10kcal	5,30g	2,30g	29,90g	8,50g	0,20g	1,20g
Tejszínes meggy mártás Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '2,8%'	152,60kcal	3,10g	1,40g	31,20g	20,30g	0,10g	0,60g
Tejszínes őszibarack mártás Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	148,60kcal	3,30g	1,70g	29,90g	16,90g	0,10g	0,70g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	62,20kcal	2,20g	0,30g	11,90g	0,20g	0,30g	0,20g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	89,60kcal	3,50g	0,40g	18,00g	0,20g	0,60g	0,20g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Bölcsöde 'Kisded'

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljeskiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	63,20kcal	2,20g	0,30g	12,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Tojáskrém Összetétel: Delma margarin, Tojás főzött, tisztított	45,70kcal	2,50g	3,20g	0,20g	0,10g	0,10g	1,00g
Töktőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	193,30kcal	5,70g	5,50g	29,00g	9,60g	0,20g	1,30g
Tökmag szórát(darált) sajtkrémhez Összetétel: Tökmag hántolt	31,20kcal	1,70g	2,50g	0,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Tökmagos pulykavagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tojáslé, Tökmag hántolt, Vöröshagyma	172,10kcal	10,80g	11,10g	5,90g	0,40g	0,20g	0,70g
Tört burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	47,00kcal	1,20g	0,20g	9,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Trappistasajt szelet Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Vaníliastej (2,8%) Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	147,60kcal	6,00g	5,60g	18,10g	18,10g	0,20g	3,40g
Vaníliástúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	37,60kcal	2,40g	2,00g	2,30g	1,50g	0,00g	0,00g
Zöldfűszeres halpástétom 'Tej-, tojás-, lisztmentes' Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	50,10kcal	1,30g	4,60g	0,90g	0,00g	0,20g	0,60g
Zöldfűszeres harcsapástétom all.mentes Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	50,10kcal	1,30g	4,60g	0,90g	0,00g	0,20g	0,60g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	70,20kcal	2,10g	0,30g	14,30g	0,10g	0,30g	0,20g